



NST

第4号 平成22年2月発行
チクバ外科・胃腸科・肛門科病院 NST

LETTER

いつもNSTの活動にご協力いただき、ありがとうございます。

<メタボリックシンドロームの診断基準>

内臓脂肪の蓄積

ウエスト(へそ)周囲径が
男性 85cm以上
女性 90cm以上



内臓脂肪面積
100cm²以上に相当

※正確には、腹部CTスキャン検査で腹腔内臓脂肪面積が100cm²以上の場合「内臓脂肪型肥満」とする。

+ 以下のうち2つ以上に該当

血中脂質異常

※次の両方またはどちらか

トリグリセリド値 150mg/dL以上
HDLコレステロール値 40mg/dL未満

高血圧値

※次の両方またはどちらか

最大(収縮期)血圧 130mmHg以上
最小(拡張期)血圧 85mmHg以上

高血糖

空腹時血糖値 110 mg/dL以上

※高脂血症、高血圧、糖尿病の症状があっても、内臓脂肪の蓄積がなければ、メタボリックシンドロームとはいわない。

日本内科学会雑誌 94:188-203,2005

今回はメタボリックシンドローム

あなたは、当てはまっていますか？



ポイント 1

生活習慣をチェック!

あてはまる項目に をつけてみましょう。 が多いほどメタボリックシンドロームになりやすい生活習慣を送っています。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 20歳のときの体重から10kg以上増加している | <input type="checkbox"/> 就寝前の2時間以内に夕食をとることが週に3回以上ある |
| <input type="checkbox"/> 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していない | <input type="checkbox"/> 夜食や間食が多い |
| <input type="checkbox"/> 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していない | <input type="checkbox"/> 朝食を抜くことが多い |
| <input type="checkbox"/> 同世代の同性と比較して歩く速度が遅い | <input type="checkbox"/> ほぼ毎日アルコール飲料を飲む |
| <input type="checkbox"/> この1年間で体重の増減が±3kg以上あった | <input type="checkbox"/> 現在、タバコを習慣的に吸っている* |
| <input type="checkbox"/> 早食い・ドカ食い・ながら食いが多い | <input type="checkbox"/> 睡眠で休養が得られていない |

(※「現在、習慣的に喫煙している」とは、「これまで合計100本以上、または6カ月以上吸っている」場合で、最近1カ月間も毎日、またはときどき吸っている場合)

(厚生労働省ホームページ「メタボリックシンドロームを予防しよう」:2008年5月現在より一部改変)

ポイント 2

食生活上の改善ポイント

内臓脂肪をためないようにするには・・・

1日3食
規則正しく食べる



栄養バランスの
よい食事をする



甘いものを
食べすぎない



脂肪を
とりすぎない



夕食は軽めに



薄味に慣れる



休肝日を週に
1日以上設ける

